



手作りコース献立表

※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

8月
5週～

第5週

第1週

第2週

今週のお弁当

第5週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトD



今週のお弁当 ②
天神屋の栄養士弁当



第1週

今週のお弁当 ①
お夕飯便オリジナルA



今週のお弁当 ②
叶える弁当



第2週

今週のお弁当 ①
お夕飯便セレクトA



今週のお弁当 ②
おやこ弁当 & クリームコロッケ



8/25

- ・牛肉の甘辛炒め
- ・たらとチーズのおつまみ天
- ・切干大根のアラビアータ
- ・もやしとわかめのナムル
- ・豆サラダ
- ・しば漬

381kcal/たんぱく質13.9g/脂質30.3g
炭水化物11.5g/塩分1.6g

8/26

- ・エビフライ & ヒレカツ
- ・インゲンのごま和え
- ・コクうまオーロラポテト
- ・彩り春雨サラダ
- ・きのこ青菜味噌炒め
- ・繊維きんぴら

441kcal/たんぱく質11.6g/脂質27.9g
炭水化物35.2g/塩分2.8g

8/27

- ・豚ロースのスタミナ焼き
- ・鶏唐揚げ
- ・かぼちゃ煮
- ・小松菜と赤玉ねぎのナムル
- ・さつま芋と豆のハニーマスタード
- ・きのこのごま和え

450kcal/たんぱく質18.4g/脂質24.7g
炭水化物36.8g/塩分2.5g

8/28

- ・カレイの甘酢あんかけ
- ・大きな焼売
- ・煮物
- ・フレンチサラダ
- ・切干大根と合挽肉の炒め物
- ・からし高菜

375kcal/たんぱく質21.0g/脂質19.5g
炭水化物28.6g/塩分3.1g

8/29

- ・鶏唐揚げ
- ・きのこ青菜味噌炒め
- ・イカフライ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・焼きそば
- ・アンチョビキャベツ
- ・くわいと蓮根の旨煮

414kcal/たんぱく質20.3g/脂質21.8g
炭水化物32.5g/塩分3.7g

9/1

- ・ふくらさば味噌煮
- ・黒酢唐揚げ
- ・ほうれん草のバターソテー
- ・ゴボウサラダ
- ・大豆五目煮
- ・アワビ茸しぐれ煮

427kcal/たんぱく質16.5g/脂質30.6g
炭水化物21.4g/塩分2.3g

9/2

- ・チキン南蛮
- ・タルタルソース添え
- ・玉子焼・赤小坂
- ・黒ゴマジャガイモサラダ
- ・大根サラダ
- ・豆と根菜のゴマダレサラダ
- ・きのこのマリネ

440kcal/たんぱく質21.0g/脂質26.7g
炭水化物27.1g/塩分2.1g

9/3

- ・助宗タラの天ぷら
- ・黒酢あんかけ
- ・厚切りハムカツ
- ・ロースハムとコーンのソテー
- ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ
- ・蒸し鶏のザーサイ和え
- ・味噌漬け味づくし

443kcal/たんぱく質23.9g/脂質16.6g
炭水化物50.4g/塩分2.7g

9/4

- ・豚ももチャーシュー
- ・の韓国ナムルソース
- ・ゆでたまごハム和え
- ・塩キャベツ
- ・かぼちゃサラダ
- ・青菜鶏そぼろ煮
- ・ビビンバ

279kcal/たんぱく質16.4g/脂質17.0g
炭水化物15.4g/塩分3.7g

9/5

- ・鮭の明太子焼き
- ・ねぎ塩唐揚げ
- ・煮物
- ・揚げなすの甘味噌かけ
- ・大豆そぼろひじき
- ・きざみ沢庵

328kcal/たんぱく質23.1g/脂質16.5g
炭水化物21.0g/塩分3.7g

9/8

- ・牛肉と玉ねぎの炒め物
- ・黒はんぺんフライ
- ・さつま芋サラダ
- ・きゅうりとカニカマのサラダ
- ・こんにゃくの梅肉和え
- ・磯わかめ

377kcal/たんぱく質12.4g/脂質23.5g
炭水化物26.7g/塩分2.5g

9/9

- ・大きなアジフライ
- ・花咲焼売
- ・紅あずま甘露煮
- ・小松菜の煮浸し
- ・ミックスピーンズとツナマヨサラダ
- ・紫キャベツのピクルス

415kcal/たんぱく質20.1g/脂質17.9g
炭水化物42.5g/塩分1.6g

9/10

- ・赤魚の蒲焼き
- ・甘辛チキン
- ・茄子と豚肉のポン酢和え
- ・焼きビーフン
- ・長芋の梅肉和え
- ・きゅうり漬

327kcal/たんぱく質24.3g/脂質14.2g
炭水化物24.2g/塩分3.4g

9/11

- ・柔らかいわしの梅煮と煮物
- ・ひとくちエビカツ
- ・肉じゃが
- ・根菜とひじきの和サラダ
- ・野菜豆ごった煮
- ・れんこんきんぴら

395kcal/たんぱく質15.6g/脂質21.6g
炭水化物33.3g/塩分2.8g

9/12

- ・蒸し鶏のヤンニョム風
- ・ひじきコロッケ
- ・豚バラもやし炒め
- ・ブロッコリーのごま味噌和え
- ・柚子大根甘酢和え
- ・人参ナムル

437kcal/たんぱく質36.2g/脂質21.6g
炭水化物22.1g/塩分3.0g

※変更・中止の連絡は前週の火曜日までにお知らせください



静岡オリコミ 健康事業部 天神屋お夕飯便
0120-946-369